

# Hrana WIC za buduće mame

Hrana programa WIC pomaže ti da zadovoljiš svoje nutričijske potrebe dok se brineš za svoju bebu koja raste.

## Šta ti dobivaš

### Žitarice

- 36 unci cereala obogaćenih željezom
- 1 paund kruha od cijelog pšeničnog brašna, smeđe riže ili tortila od cijelog pšeničnog brašna ili mekih tortila od kukuruznog brašna

### Voće i povrće

- Tri limenka od 46 unci ili tri zamrznute limenke od 12 unci soka obogaćenog vitaminom C
- Ček od \$6 za voće i povrće

### Mlijecni proizvodi

- 4 1/2 galona mlijeka (obranog do 2 % masnoće)\*
  - Limenku od 12 unci evaporišanog mlijeka sa niskim udjelom masnoće
  - 1 paund sira
- \*Sojino mlijeko ili tofu može da se izda umjesto mlijeka.

### Bjelančevine

- 1 tuce jaja
- 18 unci putera od kikirikija
- 1 paund suhog graha ili četiri limenke graha od 16 unci (grah kidney, pinto, slanutak/bleblebija ili crveni grah)



Jedi hranu WIC  
da bi bili  
zdravi ti  
i tvoja beba

# Hrana WIC za djecu

Hrana WIC pomaže zadovoljiti nutričijske potrebe tvoga djeteta

## Šta dobiva tvoje dijete

### Žitarice

- 36 unci cereala obogaćenih željezom
- 2 paunda kruha od cijelog pšeničnog brašna, smeđe riže ili tortila od cijelog pšeničnog brašna ili mekih tortila od kukuruznog brašna

### Voće i povrće

- Dvije boce od 64 unci soka obogaćenog vitaminom C
- Ček od \$6 za voće i povrće

### Mlijecni proizvodi

- 3 galona mlijeka\*
  - Djeca mlađa od 2 godine dobivaju punomasno mlijeko
  - Djeca starija od 2 godine dobivaju mlijeko sa niskim udjelom masnoće (obrano do 2% masnoće)
- Limenka od 12 unci evaporišanog mlijeka sa niskim udjelom masnoće
- 1 paund sira
  - \*Uz odobrenje ljekara, mlijeko od soje ili tofu mogu da se izdaju umjesto mlijeka

### Bjelančevine

- 1 tuce jaja
- 18 unci putera od kikirikija ili 1 paund suhog graha ili četiri limenke graha od 16 unci (grah kidney, pinto, slanutak/bleblebija ili crveni grah)



Poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravje i usluge za starije države Missouri 573-751-6204. Telefon za građane sa ostičenjem sluha ili govora je 1-800-735-2966. Glas 1-800-735-2466. WIC-1067 Bosnian (09-09)